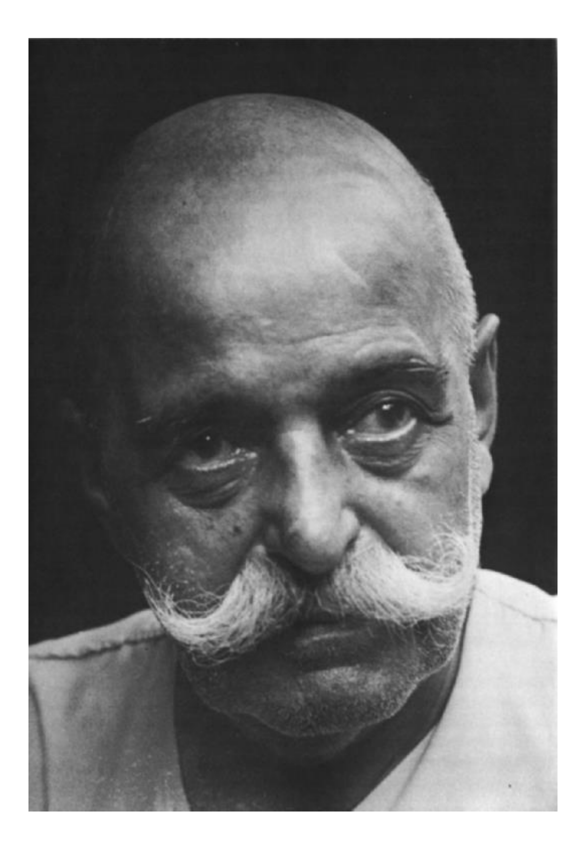
Gracias a http://www.elpoderdelaatencion.com/

EL CUARTO CAMINO DE GURDJIEFF



A principios_de este siglo, **George Ivanovitch Gurdjieff** trajo al occidente un "nuevo" método que llamó el "Cuarto Camino" para completar la transformación personal interior, que es la única tarea que merece la pena de tomarse en serio dentro de esta existencia.

Lo que nosotros, actualmente llamamos el "Trabajo", el "Cuarto Camino", el camino de la "Evolución Personal" la "Evolución Voluntaria", el camino de "Servicio para el Absoluto", el "Despertar", etc., tiene sus orígenes muy arraigados en el mundo antiguo. Fue la primera religión conocida por el hombre, y sin embargo, en esa época, no se consideró como una religión.

Cuando se examina la historia de la humanidad en este planeta, la apariencia misma de la palabra "religión", forma una línea de demarcación, entre una época de una comunicación sin adornos con las fuerzas superiores, es decir, de hacer el Trabajo, y la ritualizada pseudo-espiritual histeria y represión, que tiene sus raíces en las aplastantes necesidades económicas de la civilización humana.

Hace más o menos ochenta mil años, el primer ser humano de todos, cuyo nombre se ha perdido en la antigüedad, asumía una funcional relación de trabajo con el Absoluto, y también con otras fuerzas superiores.

Aquellos seres, los cuales hacían estos descubrimientos por casualidad, y que cumplían un papel importante, es decir un servicio para el Trabajo, lo hacían directamente a través de la relación de servicio que tenían con el jefe de su tribu local. Era probable que se llamaran chamanes o curanderos, y todavía existe hoy en día una tradición muy fuerte ligada a éstos, no obligatoriamente con un linaje relacionado con el Trabajo. Ahora bien, hace más o menos ocho mil años, otro ser humano, cuyo nombre, con compasión, ha sido borrado de la historia, decidió formalizar y codificar el conjunto de la tradición oral, y así de acuerdo con esta orden, todo el conocimiento existente y relacionado con el tema de Servicio-Para-el-Absoluto-a-Través-de-la-Evolución-Personal-Voluntaria, fue forjado en el Unificado Código del Trabajo, o sea, el UCT. Por supuesto esta es una traducción muy basta, y más o menos así estaban las cosas para cuando aparecieron las culturas de Sumeria y Babilonia.

Antes de esta época, no había escuelas en sí, las habilidades fueron pasadas oralmente y prácticamente, de generación a generación, de padre a hijo. Por supuesto, alguien que fuera un candidato para el Trabajo, tenía que ser sometido a un cierto grado de disciplina. Pero, lo importante era que, puesto que las disciplinas mentales y emocionales ya formaban una parte muy importante de la vida cotidiana tribal, cualquier disciplina fuera de lo normal solía tener que ver sólo con temas físicos, siguiendo las pautas del típico faquir de la India, por ejemplo. Y esto ha causado el gran cambio en la presentación. La total ausencia de tales disciplinas, tanto mentales como emocionales, del mundo moderno. Esto requiere que sean re-introducidas artificialmente a cualquiera que aspire a ser un candidato para el Trabajo. Así, todo lo

que pertenecía a la formación de candidatos para el Trabajo tenía que ser cada vez más formalizado, y por esto, se crearon "escuelas".

En términos prácticos, esto significa que en la sociedad moderna, partimos de bajo cero. El tercer estado de la consciencia, es decir, el estado de la íntima recordación de sí mismo, de la presencia de nuestra presencia en el presente, es el punto de partida normal para la evolución voluntaria y el trabajo práctico sobre uno mismo. Si la civilización estuviera a la altura de su nombre, podríamos empezar desde este estado.

Una de las innovaciones durante el periodo Achaemenid del Imperio Babilonio, por supuesto debido a los varios cambios culturales y sus efectos en los seres de esa época, fue la introducción de ejercicios mentales-psicológicos en grandes y complicadas dosis. Siendo la idea, la introducción de una artificial sobrecarga mental, y así mantener tan ocupado el cerebro de la cabeza, para que los procesos ordinarios de pensamiento asociativo y lineal fueran imposibles.

Muchos de los maestros sumerios acabaron siendo esclavizados por los babilonios, por los sirios, por los caldeos y por las otras tribus agresivas de la zona. También acabaron en colonias sumerias e incluso en el norte hasta incluso Gran Bretaña e Irlanda. Estas enseñanzas también encontraron una manera de entrar en Egipto.

Más tarde, estos profundos conocimientos, que poseían tanto los sumerios como los babilonios, formaban el cuerpo principal del Sufismo clásico. Se suele identificar el Sufismo con el Islam, y se cree que tiene allí sus orígenes, pero el Sufismo, en realidad, precede al Islam en miles de años. El Sufismo es una forma del Cuarto Camino muy elegante, que normalmente no ha sido reconocido fuera de su forma islámica, pero para hacer esta separación ahora mismo, el Islam, como cualquier otra organización o ente religioso organizado, sólo existe para el beneficio de la existencia continua de la organización misma. Fue en el siglo VI, cuando fue introducida en el Kurdistán, un sitio al que antiguamente llamaron la Provincia de Saramoung, una de las ideas principales, la que forma la base de todo el trabajo sobre uno mismo, el ejercicio iniciador (Trabajo Practico sobre Uno Mismo) de todas las escuelas modernas.

Durante muchas épocas, el Trabajo ha demostrado que no es algo ni estable ni repetitivo; ha cambiado constantemente, y se ha mostrado en varias formas, aunque la naturaleza, los principios fundamentales, nunca han cambiado. Tristemente, siempre habrá los neófitos, que caen en la trampa de lo convencional, y consagrarán toda su vida de trabajo a las formas muertas del pasado.

Gurdjieff es un maestro que ha tenido el máximo de publicidad en occidente durante los últimos cincuenta años. Lo que tenemos que tener en cuenta, es que antes de Gurdjieff, existían maestros competentes, y que después de su muerte, siguen existiendo, tanto escuelas como maestros. El reto siempre ha sido identificarlos.

En la actualidad, la mejor materia PRÁCTICA del cuarto camino, a modo de herramienta del Trabajo es ofrecida por el maestro E.J. Gold. En la primavera de 1983, E.J. Gold viajó a Nueva York e inició un ciclo impresionante de conferencias tanto en reuniones públicas como privadas. En ellas, no se limitó a reiterar temas e ideas que lleva enunciando durante más de veinte años. Barrió la superestructura de su teoría y reformuló los fundamentos para un curso práctico del trabajo transformacional. Uno de los escritos iniciales de Gold, el libro *"La Máquina Biológica Humana como Aparato de Transformación"*, es una introducción a un vasto cuerpo de escritos, todos relacionados con hacer que nosotros lleguemos a un entendimiento de nuestro trabajo real en este mundo. El interés de Gold es trabajar exclusivamente por la evolución del yo esencial, nunca en la modificación de la "máquina biológica humana" para su mayor comodidad o seguridad, el trabajo va "Más Allá de la Superación Personal".

Sabemos que dentro del cuerpo biológico humano existe, pasiva y silenciosamente, un ser más profundo que tiene el potencial para la continuación. Desde esta idea, Gold nos lleva hacia el campo de los místicos y guías de todas las tradiciones desarrollando el concepto de que la continuación del ser más profundo depende de lograr su transformación mediante el uso especial del cuerpo-máquina durante una vida humana. Sólo esta específica transformación, conseguida a través de esfuerzos exactos, puede brindarnos la auténtica liberación de la compulsiva atracción por la vida orgánica. La tarea de establecerlo lógica e intelectualmente corresponde a los escritores contemporáneos de fenomenología y psicología.

El verdadero interés del Sr. Gold radica en otra parte; en el "cómo" más que en el "por qué". El uso de la máquina biológica humana como un arma contra sí misma, al activar sus funciones superiores transformativas, es una ciencia exacta, y lo que se requiere es un manual, un juego de herramientas para llevar a cabo esta tarea. De ninguna manera es una tarea imposible, ni la estrategia particularmente compleja. La base de este método es muy sencilla. E.J. Gold no es gurú de escritorio. Cada una de sus enseñanzas sobre este camino es el resultado de su trabajo empírico consigo mismo y con sus colaboradores. Como pocos contemporáneos, el Sr. Gold no sólo dirigió impecablemente su búsqueda interior por muchos años, sino que también se tomó el trabajo de cartografiar el territorio, anotar los mapas, describir la travesía y hacer una fidedigna guía de los senderos y peligros que podemos encontrar en el camino de la transformación interior.
Por otro lado, es un camino formidable a seguir, *precisamente por su eficacia*. Sugiere incursiones estilo comando sobre el condicionamiento hipnótico y las restricciones de la vida ordinaria, que el cuerpo, por supuesto, resistirá con toda su astucia y obstinada voluntad. Lo que el discípulo necesita más que justificaciones filosóficas, son "recursos del campo de batalla" -o sea, alternativas comprobadas en batalla para la supervivencia detrás de las líneas enemigas

En nuestra escuela (Instituto Para el Desarrollo del Ser Humano Armónico), se lleva mucho tiempo trabajando con el libro llamado *Trabajo Práctico Sobre Uno Mismo*, escrito por E.J. Gold. Es un libro que contiene 24 ejercicios para ser llevados a cabo en la vida cotidiana. Estos ejercicios se hacen en una cierta secuencia, edificándose uno sobre otro para producir datos para el despertar de la máquina y para el trabajo interior del Yo Esencial.

El Trabajo Práctico Sobre Uno Mismo constituye un método claro, conciso y comprensible para obtener resultados reales y duraderos, cualesquiera que sean las condiciones de vida en que nos encontremos en este momento. Es una exposición moderna de unas ideas que han existido fuera de la corriente principal del conocimiento durante milenios, en vehículos tales como la transmisión oral del chamanismo y los tratados herméticos de los alquimistas medievales. Claro está que tiene raíces en lo esotérico y en la psicología transformacional; pero incluso lo más esotérico, si no se funde en lo práctico, se queda en la filosofía o en la simple creencia. El Trabajo Práctico Sobre Uno Mismo hace un puente entre lo esotérico y lo práctico con la convicción de que la comprensión de las cosas llega a través de la experiencia personal. Contiene una serie de veinticuatro ejercicios prácticos que hacen que el Trabajo se constituya en una forma de vida para nosotros, formando una base para acercarnos al estado de despertar y a la transformación.

ATENCIÓN Y CONSCIENCIA

http://www.elpoderdelaatencion.com/

La mayoría de los sistemas que tratan de la evolución, cuando se refieren a la consciencia quieren decir realmente "la atención". Tendría mucho valor examinar durante un momento lo que queremos decir con las diversas formas de atención y el lugar que la atención tendrá en nuestro trabajo antes de definir la palabra "consciencia".

La atención ordinaria está concentrada involuntariamente en objetos o ideas específicas, está atraída hacia un lado u otro por lo que llamamos la "llamarada" y el "brillo", como en el camino principal de una feria. La atención superior está desenfocada de objetos específicos de la atención y está extendida sobre un campo de visión ancho mediante el método de lo que se llama la "difusión".

Es importante entender que la atención no es una actividad mental, aunque la mente puede ser atraída automáticamente a la atención. La mente tiende a involucrarse en cualquier actividad con poca discreción, y puede ser atraída involuntariamente a muchas actividades por puro aburrimiento. La atención tiene su fuente totalmente fuera del universo fenoménico y existe aparte del espacio y tiempo y de la vida orgánica. La atención puede concentrarse en cualquier objeto que suele incluir lo siguiente: la consciencia de alguna identidad orgánica, la consciencia de la ubicación de una forma orgánica dentro de la cual la atención se encuentra concentrada, y la consciencia del contenido de la experiencia e información guardada por la identidad y forma orgánica.

Nadie puede saber exactamente la concentración de atención de otra persona o en exactamente qué su atención está colocada. Se puede colocar la atención no sólo en un objeto, sino también en otros objetos más intelectuales y emocionales al mismo tiempo, aunque la atención no esté dividida voluntariamente.

Se puede colocar la atención en un objeto y sin embargo no entra en la consciencia actual de un individuo. Esto demuestra claramente que la atención no necesita formar parte del proceso orgánico y existe bastante apartado de la vida orgánica. Es esta separación la que hace que la atención sea una herramienta útil para la evolución voluntaria, porque la naturaleza no le exige al hombre su atención consciente, sólo le exige su atención automática orgánica, es decir, la atención automática de la máquina por reacción refleja.

Aplicado al trabajo, esto significa que sólo nosotros mismos somos capaces de saber realmente si hemos concentrado nuestra atención o si la tenemos difusa, y si nuestra atención es voluntaria o involuntaria, orgánica o intencionada. Si de vez en cuando recordamos que nuestra atención ha vagado, o que se ha hecho difusa involuntariamente, se ha quitado del objeto de nuestra atención, o que ha caído en la identificación con alguna llamarada o brillo, entonces no hemos despertado realmente en cualquier sentido auténtico de la palabra; hemos recordado simplemente que nuestra voluntad de atención voluntaria nos ha fallado momentáneamente.

La atención no depende de un cambio de estado de ánimo o estado psicológico. Es totalmente independiente de toda condición orgánica, aunque sus actividades y observaciones pasan por lo orgánico. Aunque la atención existe independientemente de lo Orgánico, y nunca cambia en sí, el objeto de la atención puede cambiar según leyes matemáticas y fuerzas de influencia de varias clases.

Mientras que la atención involuntaria sostiene el estado de sueño orgánico dentro del cual el hombre orgánico se encuentra esclavizado, la atención voluntaria crea lo que se llama "la memoria permanente". Los eventos grabados en este estado son tan vívidos como los eventos experimentados en la actualidad en el estado de sueño ordinario del hombre. Comparado con el estado ordinario del hombre orgánico pues, el estado de la consciencia real es aun más vívido y agudo.

Un hecho importante sobre la atención es que no tiene grados. . . o está, o bien no está presente. Ni siquiera la muerte orgánica puede acabar con la atención.

Ciertos factores sobre la atención voluntaria son observables:

Mientras que la atención involuntaria no tiene una duración específica, la atención voluntaria tiene un comienzo y un fin definido. Podemos cronometrar nuestra atención voluntaria con un reloj.

La atención involuntaria viene y se va, y existe más o menos como un estado permanente. No somos conscientes de la presencia de la atención involuntaria, pero la atención voluntaria conlleva una sensación definida de su presencia. Podemos determinar la frecuencia con que fuimos capaces de activar nuestra atención voluntaria durante cualquier periodo de tiempo.

Mientras que la atención involuntaria cae en un objeto tras otro, sin dejar rastro alguno de su paso en nuestros recuerdos excepto una tenue y general recordación borrosa y nebulosa, la atención voluntaria es exacta y podemos decir en qué colocamos nuestra atención en cualquier momento dado, y podemos apartar nuestra atención de un objeto y colocarla en otro siguiendo nuestra propia discreción.

El hecho de que la atención puede ser hecha voluntaria, continua y controlable mediante esfuerzos especiales, es un hecho dado por sentado en muchas antiguas escuelas de evolución; pero es casi desconocido en las ciencias psicológicas y esotéricas contemporáneas.

En relación a la atención, la consciencia, la consciencia real en primer lugar depende de la atención y después "aprende" a existir independientemente de ella. La consciencia real no sucede por sí sola; se hace mediante esfuerzos especiales, y continúa existiendo mediante métodos especiales conocidos por escuelas esotéricas para la preparación de candidatos para la evolución voluntaria. Se puede definir la consciencia real como la visión momentánea o parcial del mundo no-fenoménico – y a veces la participación directa en él. Solamente esta definición puede servir como una auténtica representación de la palabra "consciencia".

Próximamente, en nuestros estudios iniciales, debemos llegar a un entendimiento de la idea de la consciencia y de qué papel juega ésta en la evolución voluntaria.

Claro está, todo esto está sustentado en dos ideas muy importantes. . . en realidad ¿es posible lograr una gradación superior de consciencia?, y junto con esta pregunta, realmente ¿es posible evolucionar voluntariamente?, dejando momentáneamente a un lado la cuestión de lo que queremos decir con las palabras "voluntario" y "evolución".

Estas dos preguntas importantes suelen ser ignoradas por todas las escuelas de las ciencias esotéricas contemporáneas; pero cualquiera que entre en tal clase de escuela seguramente merece no sólo una respuesta, sino pruebas de que semejante sistema es posible y que la escuela representa un sistema funcional de la evolución voluntaria. Sólo después de que este asunto haya sido tratado será permisible que una escuela continúe proporcionando datos y condiciones para el trabajo sobre uno mismo. Una escuela que no puede demostrar satisfactoriamente la posibilidad de la evolución y la consciencia no merece existir.

EL EJERCICIO DE LA CAJA DE VIDRIO

Propósito: Dejar claro el poder del factor distracción en nuestra propia mente.

Materiales: Un televisor y una hora de su tiempo.

Ejercicio: Bienvenidos al ejercicio de La Caja de Vidrio, en el cuál nos mantendremos sentados ante una caja con un frente de vidrio y un fondo plástico.

Nos sentaremos por una hora entera, tan solo tratando de ver el televisor como una simple caja de vidrio con el objeto de rechazar el condicionamiento adquirido desde la niñez que nos ha hecho creer que esta es un televisor el cual provee entretenimiento, diversión, e información importante.

Trataremos de estar sentados por una hora sin permitir ser atrapados por el drama, el conflicto, ni por las distracciones con las que somos tan estratégicamente bombardeados. "Es tan solo una caja", nos repetiremos a nosotros mismos. "No es más que una simple caja vieja, es todo. No hay nada significativo que esté pasando, tan solo algunos cambios de luz y sonido, pero no debo olvidar que no es más que una caja".

Por supuesto, para tener éxito en esto debemos mantener el foco de la atención en el hecho de que esto es tan sólo una caja durante la hora entera, sin romper dicho foco.

Las distracciones vendrán. ¿Dónde está el factor de distracción en el ejercicio de la caja de vidrio? ¿Acaso está en el televisor, en la película o comerciales, o donde? El proceso es el mismo: la mente continuamente quiere asociarse con lo que está pasando en el televisor.

(Este ejercicio es un fragmento de el articulo: "El Poder de la Atención", una plática por E.J. Gold)

EL EJERCICIO DE CONTACTO

Propósito: Aprender a compartir un espacio con otro Ser sin la interferencia generada por condicionamientos sociales ni por acciones evasivas.

Ejercicio: Si hay varias personas, que se divida el grupo en parejas. Los dos miembros se sientan entonces el uno frente al otro con los ojos a no más de un metro de distancia. El líder del grupo deberá entonces leer las siguientes instrucciones:

Relaje el cuerpo como en el ejercicio de drenaje, y haga que su visión se vuelva difusa. Intencionalmente divida su atención concentrada y coloque la mitad de su atención en su máscara facial.

Mantenga su visión difusa, con su atención dividida entre su máscara facial y la máscara facial de su pareja. Ayúdense mutuamente esforzándose por soltar toda tensión de la máscara facial.

Continúe con la misma máscara facial relajada, como el ejercicio previo. Muchos efectos fenomenológicos pueden aparecer a través de la máscara facial, pero continúen hasta que puedan estar el uno con el otro con facilidad sin tener que dramatizar expresiones sociales y la personalidad.

Si el contacto es perturbado, interrumpa el ejercicio para recoger la atención y diga: "Alto. ¿Qué pasó?" Acepte cualquier explicación dada (ésta debe ser breve). Después de contestar diciendo "Gracias", comience de nuevo.

No dude en interrumpir si hay una perturbación en el contacto. La actitud que hay que mantener es que no importa qué reacción, tensión y respuesta que ocurra en la cara de la pareja, uno debe esforzarse por mantener una máscara facial relajada.

Usted está tratando de desarrollar la habilidad de estar con alguien sin las manifestaciones y reacciones de la máquina. El tener esto en mente ayudará a depurar la técnica rápidamente. (Algunas personas encontrarán que son capaces de alcanzar el contacto con rapidez. Pero con frecuencia se requerirán entre 5 y 20 horas para poder superar todas las reacciones automáticas del cuerpo y la mente y poder establecer un contacto limpio con la pareja. En algunos casos, es posible que se necesite más tiempo aún).

Qué hacer si no se tiene un(a) compañero(a)...

Es posible encontrarse en una situación en la que uno no tenga la oportunidad de hacer el ejercicio de contacto con otra persona (si está usted solo, por ejemplo). No se desespere, hay varias posibilidades todavía de practicar este ejercicio sólo. En esta sección, algunas de estas posibilidades son presentadas. Pruebe algunas, o todas.

1. Siéntese frente al espejo y use su reflejo como si fuera su pareja. Este ejercicio puede ser muy poderoso.

2. Durante una sesión de **Fundamentos de Zen**, haga el ejercicio de contacto. En este caso, use tan solo una de las rocas.

3. Use una fotografía de otra persona.

4. Use una obra de arte como si fuera otra persona. Vea la obra de arte como si estuviera viendo la máscara facial de otra persona.

5. Use una máscara (de un disfraz, o africana, o de macramé, etc.). Cuelgue la máscara a la altura adecuada para simular una persona sentada frente a usted. Siéntese a aproximadamente un metro de la máscara. Haga el ejercicio de contacto.

6. Use una máscara de vida, tomada de su propia cara.

7. Use la llama de una candela como si fuera la máscara facial de otro.

8. etc.

Este ejercicio toma entre 5 y 20 horas, acumuladamente, para sobrepasar las reacciones automáticas del cuerpo y la mente. Una vez esto haya sido logrado, usted podrá estar en contacto simple con otra persona sin la necesidad de las reacciones del primate. Este ejercicio, cuando es hecho junto con **Fundamentos de Zen**, es una herramienta muy poderosa para el desarrollo de la atención del ser.

DIFUSIÓN DE LA VISIÓN

Propósito: Demostrar la efectividad de la difusión de la visión para concentrar la atención. Darte una experiencia del potencial de la atención con la visión difusa.

Ejercicios: Haz estos ejercicios sentado en una silla o de pie en un círculo.

1 Mira directamente delante de ti. Extiende los brazos hacia cada lado hasta donde no puedas ver tus manos. Entonces, meneando los dedos, lentamente empieza a llevar tus brazos hacia delante hasta que de reojo notes como se mueven los dedos. Éste es el rango periférico de tu visión.

2 Ahora extiende las manos por encima de tu cabeza, y sin mover tu cabeza busca los dedos que se menean mientras lentamente bajas los brazos. Cuando ves por primera vez los dedos, éste es el rango vertical de tu visión.

3 Ahora, desenfoca los ojos para abarcar la enorme área que forma tu completo campo de visión. . . mucho mayor que cuando tu visión está enfocada en objetos individuales. Mientras haces este ejercicio, asegúrate de que controlas tu máscara facial para despejar cualquier tensión que surja. Date cuenta de que mantener la visión difusa requiere una atención de momento a momento. Sin esfuerzo, nuestra visión naturalmente tiende a enfocar en una estrecha parte del campo de visión disponible.

EL EJERCICIO DE DRENAJE

Propósito: Aprender a usar una parte de tu atención para mantener el cuerpo relajado, y demostrar la eficacia que tiene el relajar el cuerpo para aquietar la mente y las emociones.

Ejercicio: Cierra los ojos. Enfoca tu atención en los pies. Ahora, suelta toda la tensión de los pies. Mueve la atención hacia arriba y suelta cualquier tensión que pueda estar atrapada en las piernas. Ahora sube la atención más arriba, a las caderas, dirigiéndola del mismo modo para que suelten toda la tensión. Siente cómo la gravedad se apodera del cuerpo y presiona hacia abajo. Ahora vuelve la atención hacia los pies, para ver si algo de tensión ha vuelto a escondidas. De ser así, relaja los pies de nuevo. No des por hecho que una vez que hayas liberado la tensión, ya estás relajado. Ahora trae la atención al abdomen, soltando la tensión que mantienes guardada allí. Dirige la atención a la parte baja de la espalda y la cintura, y suelta toda la tensión que tengas allí. Trae la atención al pecho y a la espalda superior, dejando salir la tensión. Lleva la atención al cuello y a los hombros, dejando salir cualquier tensión. Ahora, cada vez que expires, pasa la atención por el cuerpo desde los pies hacia arriba, instantáneamente dejando salir cualquier tensión que descubras. Continúa haciéndolo hasta que estés satisfecho con la relajación del cuerpo. Abre los ojos al terminar el ejercicio.

El Eneagrama

Resumen realizado por Fernando String de distintas fuentes, apuntes privados y textos publicados.

El propósito principal del eneagrama es descubrir el tipo al que pertenecemos cada uno, descubriendo así nuestra compulsión para aprender a trabajar sobre ella, a fin de lograr en definitiva nuestra libertad, sanación y acercamiento a Dios. Es un viaje de auto-conocimiento.

GEORGE GURDJIEFF: Rusia 1877. El Cuarto Camino. Conocimiento del maestro perpetuado hasta nuestros. El Eneagrama ingresó en la cultura occidental a través de las Escuelas de Gurdjieff, quien trabajó con sufíes y otras escuelas tradicionales de conocimiento esotérico en oriente. Posteriormente fue desarrollado por Oscar Ichazo, boliviano y fundador del Instituto Arica, estudioso del yoga, Zen...quien desarrolló una aplicación al estudio psicológico del carácter. Las enseñanzas de Gurdjieff se entregan en el cuarto nivel de nuestra Orden.

El eneagrama tiene una larga pero velada historia. Se cree que se originó en Afganistán, casi hace unos dos mil años; quizás en los primeros años de la influencia cristiana en Persia, y luego se infiltró en los círculos musulmanes después, de que esta religión invadiese Asia Central y el Sub-continente de India.

Hasta el presente siglo ha permanecido estrictamente como una tradición oral y secreta, sólo dada a conocer a los adeptos del sufismo. Lo que en Occidente se conoce del Eneagrama tuvo su inicio con George Gurdjieff, si bien no hay una descripción escrita de dicho trabajo.

A Oscar Ichazo se le atribuye el conocimiento del eneagrama sufí en círculos académicos, primero en Chile, de donde es originario y luego en EEUU. Ichazo se educó en Bolivia y Perú y fue introducido en la tradición sufí del eneagrama por un hombre cuyo nombre él prefirió no revelar. Algunos años después Ichazo atrajo la atención de algunos miembros de Esalen (California), entre las que se encontraban Claudio Naranjo, O`Leary, Helen Palmer y otros prestigiosos psiquiatras que actualmente enseñan dicho conocimiento. El sistema del eneagrama fue introducido por primera vez de manera pública en el Curso de Experiencias Religiosas realizado en 1971 en la Loyola University de Chicago y, posteriormente, en distintos seminarios y talleres por todo el planeta, en los que se ha podido constatar experimentalmente la validez de este sistema.

QUÉ ES EL ENEAGRAMA (Eneas=Nueve)

El modelo del Eneagrama se aplica para delinear los procesos cosmológicos y el desarrollo de la consciencia humana. Se trata de un diagrama, de una estrella de nueve puntas, que puede ser utilizado para trazar el proceso de cualquier acontecimiento, desde su principio y a través de todas las etapas de progreso de dicho evento en el mundo material, pero nuestro enfoque es psicológico y está aplicado al estudio del carácter humano.

El propósito principal del eneagrama es descubrir el tipo al que pertenecemos cada uno, descubriendo así nuestra compulsión para aprender a trabajar sobre ella, a fin de lograr en definitiva nuestra libertad, sanación y acercamiento a Dios. Es un viaje de auto-conocimiento. La compulsión típica de una personalidad se experimenta como una fuerza básica que nos conduce como una fijación a reaccionar de manera irresistible, especialmente cuando permanece escondida, sin reconocer por nosotros mismos. Todo ello debido a ciertas pautas o mandatos asimilados e introyectados en nuestra infancia. "Nunca confíes en nadie". "Si no tomas el poder, lo perdiste". "Lo más importante es ocultar los sentimientos". "No estamos en un mundo perfecto". "Yo no valgo". "No soy digno de ser amado". "No merezco amor". Es como la imposibilidad de llegar a ser lo que somos auténtica y verdaderamente.

El descubrimiento de esta compulsión supone una ruptura de la estrategia defensiva cuidadosamente escondida que una persona ha desarrollado para su propia seguridad y una existencia significativa. Cuando esta fuerza o compulsión que nos dirige no ha sido enfrentada directamente, tiene gran influencia en las decisiones que tomamos sobre los que tenemos o no que hacer, y cómo pensar en nosotros mismos en relación con los demás.

LOS NUEVE RASGOS

Según el sistema del eneagrama existen nueve tipos de personalidad humana o nueve rasgos característicos. Lo que se intenta no es salir de nuestro rasgo principal, sino observarlo para combatir la automatización de nuestras vidas.

1. LA IRA. El Perfeccionista-Resentido

El tipo "uno" es la ira o la cólera, entendida en todas sus variantes y matices: irritación, frustración, insatisfacción, resentimiento, impaciencia, desdén, intolerancia, rencor.

El elevado rigor ético y de comportamiento del 1 con las exigentes expectativas que abriga respecto de sí mismo y de los demás, le hace percibir enseguida y sufrir la diferencia existente entre el ideal y la realidad. A pesar de todos sus esfuerzos y de su incansable trabajo, la realidad y las relaciones siguen siendo muy imperfectas y dejan mucho qué desear. El 1 aprieta los dientes para disimular su insatisfacción y enmascarar su ira, que le produce malestar y disgusto, porque le hace dar una imagen demasiado humana e imperfecta de sí. Está convencido de que las personas educadas no tienen que airarse jamás y su insatisfacción se manifiesta y se somatiza en la tensión de su rostro y en el tono de su voz.

El 1 es una olla a presión, cuya rabia contenida y controlada, puede manifestarse bajo diversas formas, tales como:

- La superioridad: La irritación ante las limitaciones de los demás puede traducirse en actitudes de superioridad profesional, estética, intelectual, de comportamiento.

- La crítica: constante inclinación a detectar instintivamente los errores y los aspectos negativos de las personas, así como a puntualizar sistemáticamente las cosas que no funcionan, tanto dentro como fuera.

- El perfeccionismo: excesiva preocupación por los detalles, debida a su obediencia a normas y autoridades abstractas, a su obsesión por la mediocridad y a su impaciencia consigo mismo y con los demás.

- El moralismo: tendencia a imponer los propios criterios y juicios, adoptando un tono de sermón y de reprimenda en relación con los comportamientos considerados erróneos. El moralismo degenera a menudo en actitudes culpabilizadoras.

- El supercontrol: la tendencia a la rigidez y a la falta de espontaneidad. La tensión provocada puede dificultar la distensión, perturbar el sueño, complicar la digestión y originar úlceras, gastritis, etc.

Los “unos” tienen su salida buena logrando la serenidad del corazón mediante la práctica de actitudes como las siguientes:

- Educarse en la afirmación de lo que hay de bueno y positivo en uno mismo y en los demás, sin atormentarse por lo que sigue siendo incompleto e imperfecto.

- Ser conscientes de que hay distintos modos de hacer las cosas, sin absolutizar el propio y menospreciar los de los demás.

- Transformar la cólera en energía positiva, sin necesidad de juzgarla o de justificarla, sino canalizándola al servicio de la justicia y de la verdad.

- Tener paciencia y apreciar los pequeños esfuerzos sin lamentarse por los errores cometidos o las oportunidades perdidas.

- Aprender a reírse de uno mismo, desdramatizando los propios desaciertos y relativizando las angustias.

- Valorar la importancia de las cosas objetivamente, sin hacer una montaña de un grano de arena, ni de una pulga un elefante.

- Consolarse con la idea de que la salvación del mundo no depende de los propios esfuerzos y confiar en la providencia.

- Convivir creativamente con las propias limitaciones e imperfecciones. Crítico de sí mismo y de los demás. Convencido de que existe una sola forma correcta. Se siente éticamente superior. Con frecuencia utiliza palabras como "debo" o "tengo que".

Los "unos" evolucionados pueden ser héroes morales con excelente capacidad crítica. Los "unos" fueron niños buenos, aprendieron a portarse bien, a ser responsables y a hacer lo correcto. Aprendieron a controlarse con severidad. Trabajadores rectos independientes y perfectos; perfeccionismo. Están en contra de las cosas como están. Ellos creen que luchan por mejorar algo. Parecen personas muy justas y de gran moralidad. Muy poca aceptación del otro. Intentan acomodar a su pareja a sus expectativas. Son amas de casa "perfectas y pulcras". Puritanos: son más papistas que el Papa. Tienen voz firme y pronunciado mentón, la voz muy firme. Corrigen lo que está mal, se fijan en la mancha, no en el traje. Se dedican a causas benéficas, exigentes y estrictos. Exigen respeto. Piden JUSTICIA. Miedo a dejarse llevar, a la pasión. Aristócratas ordenados y limpios. La palabra es CONTROL. Es una no aceptación de la naturaleza. Es realista, con convicciones fuertes, prejuicioso y rígido. El deber está por encima del placer. Interés por los reglamentos, por las normas. Tienen la compulsión de decir "cómo debería de hacerse". Echan mano de la razón, abogacía innata.

2. EL ORGULLO. El que da

El pecado original de los "dos" es el orgullo, que en la tradición cristiana ha sido considerado a menudo como el más grave de todos los pecados. El "dos" cree estar animado en su servicio por los más altos motivos y hacerlo todo sin segundas intenciones. En la práctica, le resulta bastante difícil observarse a sí mismo interiormente y percibir su subjetivismo. El aparente altruismo de esta personalidad es la manera legítima que tiene de vivir su propio egoísmo. En cierto sentido el "dos" está convencido de no tener necesidad de los demás y de que los demás en cambio si tienen necesidad de él; está convencido de que él no necesita a Dios, sino que Dios tiene necesidad de su ayuda para salvar al mundo.

El orgullo, que impide la capacidad de introspección y la aceptación global, no parcial de la verdad, puede manifestarse de diversas maneras:

- La hipervaloración: tendencia a sobrevalorar los propios méritos y a creer que puede afrontarse cualquier problema contando con las propias capacidades para administrar las crisis y acudir en auxilio del prójimo. El "dos" tiene una gran necesidad de sentirse necesario y/o indispensable en la vida de los demás.

- La hipersensibilidad emotiva: excesiva sensibilidad y ansiedad frente a las críticas o los indicios de ser rechazado. Cuando se siente herido, el "dos" se cierra en sí mismo y se hace agresivo. De vez en cuando aparece la envidia como expresión de su necesidad de mantener dependientes a las personas de su entorno.

- El hedonismo: búsqueda del placer y de toda clase de gratificaciones, incluidas las culinarias, para compensar la falta de afecto y de ternura.

- La seducción: empleo de técnicas, verbales o no, para atraer sobre sí la atención de las personas que despiertan su interés o admiración.

- La proyección: método recurrente de atribuir a los demás los propios sentimientos y necesidades, como justificación para honrarles mediante el propio servicio y disponibilidad.

La salida positiva del "orgulloso" consiste en practicar la humildad, que no es otra cosa que un orgullo sanado y santificado. Verse desnudo es como verse desnudo delante de un espejo sintiendo gratitud por lo que éste refleja, sin exagerar orgullosamente los propios sentimientos, imaginándolos mayores de lo que son y sin minusvalorarse, negándose a aceptar lo que hay.

La humildad se practica a través de actitudes como las siguientes:

- Aceptar las propias limitaciones, necesidades y sentimientos,

- Reconocer que las propias motivaciones, a la hora de ayudar a los demás, están a menudo mezcladas con exigencias personales de fondo.

- Darse cuenta de que cuando estalla la cólera o el resentimiento es porque hay necesidades reprimidas o insatisfechas que piden ser atendidas.

- Aprender a ser uno mismo, más que esforzarse en complacer a los demás.

- Quererse a uno mismo independientemente de la utilidad práctica que uno pueda suponer para el prójimo.

- Dejarse amar por los demás, sin ceder a la necesidad de comprar o ganarse su afecto con el propio esfuerzo.

- Alegrarse cuando las personas se hacen independientes y autosuficientes.

- Encontrar espacios para estar a solas con uno mismo, como oportunidad para la profundización interior.

Exige aprobación y afecto. Busca ser amado y apreciado, volviéndose indispensable para otra persona. Entregado a satisfacer las necesidades de los demás. Manipulador.

Los "dos" evolucionados son personas genuinamente consideradas y solícitas.

Los "dos" poseen una tremenda necesidad de afecto y aprobación. "¿Les pareceré simpático?" Desean ser amados, protegidos y sentirse importantes en la vida de los demás. Durante su infancia estas personas obtuvieron amor y seguridad complaciendo las necesidades de los demás. Por ello son muy intuitivos para captar la necesidad ajena.

La persona orgullosa se siente tan maravillosa que no necesita exhibirse, pero su máxima necesidad es la atención, para lo cual seduce: a cada uno le da lo que quiere. Promete más de lo que cumple. Le atraen las emociones y las caricias, necesita gente para abrazar y contactar. Es un dar para recibir, un estar en el otro para que le hagan caso. Como princesas. Es una niña buena pero puede resultar fatal. Seduce con total inocencia "Ya sé que soy maravillosa, pero no lo hago queriendo".

3. LA VANIDAD. El organizador. Falsificación.

El engaño o la mentira es el pecado capital del "tres", una personalidad que busca el éxito en todo cuanto hace, para lo cual trata de embellecer y manipular la realidad. El "tres" recurre a un montón de trucos para enmascarar la verdad o para vender sus propias ideas o productos. Es un maestro del arte de la manipulación, que emplea, en lugar de la honestidad, porque está convencido de que las mentiras son un modo de transmitir la verdad, pues considera que es verdadero todo lo que funciona.

La tendencia al engaño, más o menos evidente, puede manifestarse de las siguientes formas:

- La orientación al éxito: el "tres" es instintivo y competitivo por naturaleza, y no le interesan más que los resultados. Sabe imprimir enseguida la marcha adecuada para avanzar, tanto en el campo profesional como en el de las relaciones.

- El arte de la manipulación: se expresa en su instintiva habilidad para suscitar la admiración y el favor de los demás, y para exponer sus proyectos de manera convincente a la hora de conseguir todo tipo de apoyos.

- El pragmatismo: su filosofía de la vida está orientada a la acción, a posiciones y estrategias concretas. Para el "tres" es verdadero lo que es práctico, y no existen verdades objetivas.

- La atracción sexual: esta personalidad se sirve de sus especiales aptitudes sociales y comunicativas para despertar la atención y ganarse las simpatías, convencido de que toda conquista afectiva es un nuevo éxito.

- La ambigüedad. Tendencia a vivir de dos maneras diferentes: la más visible es la orientada al exterior, y está hecha de apariencia, de imagen y de adaptación; la otra tiene que ver con el mundo interior y es más genuina, privada y protegida.

La salida buena de los organizadores consiste en integrar la virtud de la verdad, que se cultiva mediante la práctica de actitudes como las siguientes:

- Ser transparente y jugar con las cartas boca arriba, sin esconderse detrás de la profesión, el cargo o la imagen.

- Ser consciente de las máscaras y trucos que se emplean para manipular al prójimo o a uno mismo.

- Prestar más atención a los sentimientos y las necesidades del corazón, sin proyectarse instintivamente en la acción o en los propios proyectos.

- Saber percibir las diferencias entre la acción y el sentimiento, especialmente en las relaciones interpersonales.

- Reconocer la discrepancia existente entre la imagen pública que se quiere dar y el mundo privado que se quiere esconder.

- No permitir que la eficacia sea el principal criterio para valorar las situaciones y a las personas.

- Afrontar con humildad el misterio de la cruz y el fracaso como senderos hacia la verdad de las cosas, y aprender a decir "me he equivocado, discúlpame".

Busca ser amado por su rendimiento y logros. Competitivo. Obsesionado con la imagen de triunfador y con status comparativo. Maestro de las apariencias. Pueden aparentar ser más productivos de lo que son en realidad. Confunden su ser real con la identidad del trabajo. Lo “tres” evolucionados pueden ser líderes efectivos, buenos presentadores, capitanes de los equipos vencedores.

Los “tres” fueron niños que recibían premios por sus logros y, puesto que eran amados por sus logros, aprendieron a reprimir sus propias emociones y a adquirir el rasgo que les garantizara el amor. La idea era esforzarse mucho para lograr el reconocimiento, asumir posiciones de liderazgo y ganar, siendo muy importante evitar el fracaso. Aparentan optimismo y bienestar, abandonando sus emociones y trabajando para obtener recompensas externas. El trepador, el ejecutivo, la "supermujer" que a todo llega.

Son muy activos y evitan el tiempo libre si no les hace escalar u obtener buenos resultados. Su autoestima depende de su rendimiento. Su vida familiar es de anuncio: "Viajamos juntos, hablamos mucho con los chicos, jugamos a tenis". Interpreta la imagen profesional requerida. Competitivos, pasión por el éxito. Sienten que son sólo lo que aparentan; una mujer puede identificarse con su bonita forma, su modo de vestir (su máscara). Muy perfecto pero alienado. "No sé quien soy, pero lograré lo que me proponga". "Debo ser el mejor para que me tengan en cuenta". Arrogantes, ambiciosos, entusiastas, enérgicos, dominantes, tipo neutro, controlado, frío en las emociones, gestos estudiados. Se encuentra mal en soledad, necesita ser admirada. No pierde las formas, sólo muestra su tristeza en la intimidad.

4. LA ENVIDIA. El Romántico - La comparación

La envidia, el pecado capital de los “cuatro” es un sentimiento provocado por el deseo de tener lo que no está al alcance de uno. Nace de percepción de la carencia de algo o de alguien. Este sentimiento puede asumir una connotación sexual (el deseo de mantener relaciones con alguna persona), social (la ambición de pertenecer a una clase privilegiada o de desempeñar un papel importante), material (la codicia de bienes físicos, casas, vestidos, alimentos...), intelectual (la atracción por personas cultas, eruditas y estimulantes).

La envidia puede manifestarse de las siguientes maneras:

- La pobreza de la imagen personal: La envidia parte de una insatisfacción por lo que se es o lo que se tiene; el individuo tiene dificultad para aceptarse y reconciliarse consigo mismo.

- La competición: el miedo a encontrarse con alguien que podría resultar más atractivo e interesante que él lleva al “cuatro” a entablar una competición para no perder la batalla. La pugna puede situarse en el campo de la imagen, del vestido, del estilo de la vida, de las armas de seducción empleadas para conquistar la atención de alguien. . .

- La intensidad emotiva: para sentirse vivo y especial, el “cuatro” busca todo cuanto es profundo, hermoso y doloroso, y rechaza la rutina y la vulgaridad.

- El casamiento con el sufrimiento: el sufrimiento es un aliado porque crea intensidad de sentimientos, riqueza de vida, sensibilidad exacerbada y mayor profundidad en el encuentro con los demás. A veces el “cuatro” se desposa con el sufrimiento, ensimismándose en el papel de víctima o incomprendido.

- La búsqueda de afecto: la superación del sentimiento de vacío, de soledad y de abandono, se produce mediante la búsqueda de alguien que le ame de verdad; para conseguir esa relación puede hacerse dependiente del otro.

La salida de los "cuatros" consiste en saber descubrir el equilibrio y la armonía mediante la práctica de actitudes como las siguientes:

- Aceptar serenamente la insatisfacción de los propios deseos.

- Aprender a satisfacerse sanando la tensión entre la atracción por lo que no hay y la repulsión por lo que hay.

- Vivir el presente, sin dejarse llevar por la nostalgia del pasado ni buscar compensaciones imaginarias, soñando con un futuro maravilloso.

- No ceder a la autocomplacencia, sino encauzar las propias energías en acciones constructivas, desarrollando las propias capacidades sociales.

- Valorar con serenidad y apertura lo que es único y exclusivo y lo que es normal y ordinario, tanto dentro como fuera de uno mismo.

- Transformar las propias heridas en compasión y comprensión para con los sufrimientos de los demás.

- Recuperar el equilibrio de la propia vida sentimental.

- Amarse y aceptarse, aprendiendo a ser buena compañía para uno mismo.

Atraído por lo inaccesible; el ideal nunca está presente en el aquí y el ahora. Trágico, triste, artístico, sensible, original; concentrado en el amante ausente, la pérdida de un amigo.

Los “cuatro” evolucionados son creativos y pueden ayudar a mitigar el dolor en los demás; están comprometidos con la belleza y vida apasionada: nacimiento, sexo, intensidad y muerte.

De su infancia, los “cuatro” recuerdan el abandono, y como resultado sufren de un sentimiento de carencia y de pérdida. Se quedan concentrados en el amor perdido, en el amor imposible. Se deprimen con frecuencia. Algunos lo aceptan de forma fatalista, permaneciendo en largos períodos de auto-aislamiento: otros luchan contra la depresión a través de una frenética hiperactividad, si bien los hay que pueden profundizar en el lado más oscuro de las personas a través del arte. La melancolía crea una atmósfera de dulce lamento, haciendo que los “cuatro” se sientan intensamente vivos en estos cambios emocionales.

Se mantienen a una distancia segura, no muy lejos, para que la nostalgia familiar no se convierta en desesperación. Tienen miedo a ser nuevamente abandonados. Están en la comparación. "Aquel tiene algo que a mi me falta". Buscan seres poderosos para emparejarse, gente protectora. Tienden a despreciar a quien les ama, ya que sienten: "Qué poco vale esa persona que me aprecia, siendo como soy tan poco valiosa."

Carencia, necesidad de ser llenado con algo de fuera. Están en la queja. Rasgos físicos, marcado entrecejo, falta de volumen corporal, imagen original, cara de bruja. Atraen el amor necesitando más. "Se echa al suelo para que le levanten". "Intentos de suicidio para llamar la atención". Nunca están conformes con su pareja. Intentan ampliar su cultura y conocimientos para emular a los otros, llegando a ser muy refinados o artísticos. No se conforman con ser como el otro, además quieren cortarle la cabeza. Hay cierta relación con las maneras homosexuales. Son celosos "Si me quieren, no valen lo suficiente”. Críticos y mordaces

5- LA AVARICIA. El Observador-La Negación

El “cinco” tiende a retenerlo todo para sí. Tras haber construido con esfuerzo su patrimonio intelectual y su mundo personal, no está dispuesto a privarse de lo que tiene o de lo que sabe por miedo a empobrecerse. La avaricia se manifiesta en distintos contextos: en el ámbito intelectual como tendencia a no comunicar los propios conocimientos e intuiciones; en el ámbito afectivo, como inclinación a no compartir los sentimientos y a mantenerse emotivamente distante; en el ámbito social como resistencia a implicarse y a emplear el tiempo en cosas superficiales; en el ámbito material, como apego excesivo a las cosas queridas.

Las modalidades concretas en que puede expresarse la avaricia son las siguientes:

- La autonomía: el "cinco" tiene una especial necesidad de exclusividad e independencia; posee una gran capacidad de supervivencia y manifiesta un estilo de vida austero.

- Acumular conocimientos: esta personalidad se distingue por su especial predilección por ampliar su patrimonio intelectual mediante la reflexión y la discusión, incluso sobre conceptos abstractos y mediante la lectura de temas interesantes y estimulantes.

- Distanciamiento emotivo: esta tendencia se advierte en el limitado nivel de auto-consciencia emotiva, en la sensación de vulnerabilidad en la relación con las personas al nivel de los sentimientos y en el miedo a la implicación afectiva y al consiguiente peligro de dependencia.

- La huida de los compromisos: el "cinco" se siente incómodo a la hora de asumir compromisos a largo plazo, porque podrían privarle de la necesaria libertad e independencia. Puede, por ejemplo, negarse al matrimonio, porque el nacimiento de los hijos le exigiría emplear un tiempo y unas energías que no está dispuesto a sustraer a otras esferas vitales de su existencia.

- Dejarlo para más tarde: Prefiere observar y pensar a actuar, y tiende a diferir la acción y a renunciar al propio protagonismo.

La salida que tienen los "cinco" para su crecimiento consiste en cultivar la virtud del desinterés que se practica mediante actitudes como las siguientes:

- Compartir los propios conocimientos, sin temor a empobrecerse.

- No dar por supuesto que la manera de pensar de uno sea superior a la de los demás, sino ser conscientes de que hay diversos tipos de inteligencias.

- Tomar la iniciativa de revelar los propios sentimientos para establecer relaciones de intimidad.

- Implicarse en la acción y con los demás, a fin de disminuir el propio aislamiento

- Esforzarse por trabajar en equipo, sin limitarse a confiar en los propios recursos.

- Dejar que la vida sea maestra, mejor que depender de los propios esquemas mentales de referencia.

- Mantenerse en contacto con la propia corporeidad, y encauzar las energías hacia la acción.

Mantiene una distancia emocional con respecto a los demás. Protege su privacidad; no se conecta. Se siente agobiado por los compromisos y las necesidades de los demás. Se aísla de los sentimientos, de las personas y de las cosas.

Los "cinco" evolucionados pueden poseer excelente poder de decisión, pueden ser grandes intelectuales y monjes.

Son personas tímidas, cerradas e introvertidas; les gusta vivir aislados o solos, lejos de las tensiones emocionales. A menudo desconectan el teléfono y están apartados de los grupos.

De niños, los "cinco" se sintieron invadidos, por lo que guardan su espacio y su privacidad. El mundo exterior es percibido como invasor y peligroso; así que se conforman con lo poco que tienen antes de arriesgarse a salir de casa. Y lo que tienen es gran imaginación y gran capacidad de pensamiento. Encontrarán formas de evitar el contacto. Viven su propia vida como espectadores, intentando no involucrarse. Sienten gran necesidad de afecto, pero se ven paralizados para acercarse, por lo que viven desconectados de sus emociones, creando un enlace mental con el mundo. Son los sabios solitarios.

Avaricia de Tiempo o de energía (no sólo de dinero). Es un cerrarse para no dar. "Si doy lo poco que tengo, me quedo sin nada". Se cansa de la vida social pero en su retiro goza de cada relación con el recuerdo. Se siente carente, retiene lo que posee. Agrede mediante la retirada del cariño. Prefiere estar libre de obligaciones, huye del compromiso. Prefiere confiar en sí mismo. Se guarda lo que siente, no llora fácilmente. Tiene problemas sociales de comportamiento. Se amuralla para no ser invadido. Sin movimiento, como catatónico. Desconecta del otro a través del desconectar de sí. Orden intelectual. Inaccesible. Se siente atrapado por todo.

6. LA COBARDIA. El que duda.

El pecado radical del “seis” es el miedo, un sentimiento que surge cuando se prevé una amenaza y que puede deberse a causas externas o internas. La amenaza o la sensación de peligro puede ser real o imaginaria, y puede guardar relación con realidades presentes o futuras. El “seis” es un especialista en idear escenarios catastróficos y es prisionero de sus propias trampas mentales.

Los miedos que le torturan tienen diversos nombres: miedo al cambio, miedo a equivocarse, miedo a lo desconocido, miedo a la soledad, miedo a la critica, a la hostilidad, al engaño o a la traición...

Frente a estos miedos, encuentra seguridad y refugio en la autoridad externa y en aquellas instituciones que representan puntos firmes de referencia para su acción. Los sufíes definieron a la Iglesia Católica como una iglesia constituida por tipos “seis”; pensaban efectivamente que el sistema romano se basaba excesivamente en el temor, y que había llevado a muchas personas a tener miedo de Dios, del clero, de los pecados mortales, de sí mismos y de su propio cuerpo. Especialmente en el período que precedió al Vaticano II, la Iglesia, a través de la fidelidad y la obediencia a sus verdades absolutas e indiscutibles, se presentó como un lugar ideal para las personas inseguras.

El miedo de los “seis” puede asumir diversas manifestaciones:

- La incertidumbre crónica: el “seis” vacila, no porque esté confuso acerca de las tareas que debe realizar, sino porque cuestiona sus propias capacidades. A menudo carecen de confianza personal, dudan de sí mismas, vacilan a la hora de tomar decisiones y tienden a recoger constantemente nuevas informaciones para no correr el peligro de equivocarse.

- La dependencia: La recuperación de la seguridad personal se produce a través de la fiel observancia de reglas y normas y la obediencia a la autoridad, mientras que las situaciones no estructuradas provocan ansiedad.

- La sospecha: El “seis” no se fía fácilmente de las personas y tiende a dudar de las intenciones de los demás. Presta atención a dudar de las intenciones de los demás. Presta atención a los mensajes verbales y no verbales o a los significados ocultos, desconfía y critica a quien transgrede, y está siempre atento a prevenir eventuales peligros.

- La intolerancia ante la ambigüedad: esta personalidad tiene necesidad de claridad, de llamar a las cosas por su nombre, y no soporta la idea de la ambigüedad; por eso puede mostrarse rígido e inflexible frente a aspectos o interpretaciones de la verdad que no coinciden con la suya propia o que le parecen dudosas y ambivalentes.

- La búsqueda de amistad: el “seis” evita el peligro de ser rechazado promoviendo una imagen positiva de si a través de la hospitalidad, la afabilidad y la amabilidad, a veces pecando de obsequioso o exageradamente fiel.

La salida del "seis" está en desarrollar la virtud del valor, que puede cultivarse mediante la práctica de actitudes como las siguientes:

- Consolidad la propia autoridad interior.

- Aprender a correr riesgos y a tomar decisiones para ganar confianza en uno mismo.

- Crecer más en los valores de fondo que en las normas o en las instituciones.

- Privilegiar la acción, en lugar de obsesionarse con elucubraciones mentales teñidas de miedos y peligros a menudo imaginarios.

- Responsabilizarse de las propias opciones y acciones, sin esconderse detrás de la autoridad.

- Expresar con claridad las propias ideas, sin dejarse llevar por el miedo o por la duda frente a las posibles reacciones o críticas.

- Promover la propia autonomía e independencia, tomando decisiones en sintonía con los propios valores, aunque puedan contrastar con el parecer de los demás.

- Ser audaces, no tener miedo a tener valor.

Temeroso, obediente, lleno de dudas. El pensar sustituye al hacer, teme hacerlo por temor de ser atacado al exponerse. Es leal a la causa, vacila, se siente perseguido y se rinde cuando le acorralan. Al sentirse acorralado sale a enfrentar el terror de forma agresiva.
Los “seis” más trabajados pueden ser excelentes miembros de un equipo, soldados leales y buenos amigos. Trabajan en una causa de la misma manera que otros trabajan para su beneficio personal.

Los “seis”, de jóvenes, recuerdan haber temido a las personas que tenían poder sobre ellas y haber sido incapaces de actuar por sí mismos. Para aliviar esta inseguridad tratan de encontrar una figura protectora sólida o ir en contra de la autoridad. Brindan lealtad a una institución protectora como la Iglesia, una empresa, etc. Son en extremo leales, encuentran en el grupo su identidad y su seguridad. La duda, incapacidad para decidir, miedo al castigo. Su vacilación deriva de su inseguridad.

Son paranoicos, se sienten vigilados. Son bastante tímidos, depende del subtipo (“seis”-belleza, “seis”-fuerza o “seis”-conservación). Luchan contra el miedo. Obedientes con los de arriba, autoritarios con los de abajo. Necesitan apoyarse en otros, buscan la alianza por temor a la propia indefensión. Tendencia a controlar sin permitirse el instinto o la intuición. Los hombres “seis” tuvieron problemas con el padre. Tienen un nivel muy alto de culpa. Una vez tomada una decisión, aún continúan con la duda. Los “seis”-fuerza necesitan demostrar su poder en cualquier situación para prever que nadie se les vuelva en contra, por miedo.

7. LA GULA. El epicúreo-El escapista

El pecado de los "siete" es la destemplanza. No se trata sólo de una avidez limitada a los pecados de la gula, sino de una inclinación general al exceso y a la inmoderación.

El Peligro está en idolatrar el placer, un peligro especialmente presente en la actual sociedad del bienestar, que alimenta la cultura de la gratificación y de la satisfacción inmediata de deseos y apetitos diversos. El pecado de destemplanza puede expresarse a nivel cultural, en la necesidad de asistir a cursos, de vivir nuevas experiencias, de hacer viajes. A nivel físico, en la necesidad de satisfacer al cuerpo con los placeres de la cocina y del sexo. A nivel social, en la exigencia de establecer nuevos contactos, conocer a otras personas y vivir nuevas e interesantes aventuras. Si el “cuatro” tiende a fijarse en sus carencias, el "siete" considera que nunca ha experimentado lo suficiente.

La tendencia a excederse puede manifestarse de las siguientes maneras:

- El permisivismo: orientación instintiva a satisfacer las propias necesidades, concediéndose la libertad de obrar de acuerdo con el deseo del momento

- El narcisismo: amor desmesurado a uno mismo, que puede traducirse en el exhibicionismo y el protagonismo o en la necesidad de aparecer como superior a los demás intelectual o socialmente.

- La seducción: el "siete" puede valerse de su encanto social para resultar agradable y ganarse la benevolencia, el apoyo y la admiración de los demás.

- La falta de perseverancia: el entusiasmo demostrado ante los estímulos y las novedades se traduce en abandono frente a las dificultades; a menudo los "siete" escurren el bulto cuando hay que sacrificarse, ser tenaces y seguir adelante.

- La rebelión: se da en el "siete" una actitud de oposición a la autoridad, especialmente cuando ésta puede turbar su optimismo o ejercer algún tipo de control sobre su libertad y su imaginación.

La salida de los "siete" consiste en interiorizar la virtud de la sobriedad, que se cultiva mediante la práctica de actitudes como las siguientes:

- Valorar cada momento con todo lo que de bueno y creativo puede ofrecer.

- Llevar adelante los compromisos adquiridos, sin buscar evasiones, distracciones o cambios.

- Escuchar al que sufre, sin necesidad de pintar las cosas de color de rosa

- Saber discernir prudentemente las prioridades, sin dejarse llevar por el impulso del momento.

- No imponer el propio ritmo ni el propio humor a los demás, sino saber adaptarse a las circunstancias y a las personas.

- Amar y celebrar la vida y su aspecto gozoso, pero no a expensas del lado oscuro de la existencia.

- Aceptar la enfermedad y las cruces cotidianas como aportación a la propia maduración humana y espiritual.

- Experimentar el silencio y la reflexión como ocasiones para acceder a lo profundo de las cosas y no quedarse en la superficie.

Locuaz seductor, busca el placer, evita el dolor. Gastrónomo, simpático, aventurero pero evasivo del compromiso y de los límites. Abierto, compañero divertido, no termina lo que empieza, hace planes pero no los ejecuta. Vende su proyecto pero embauca a otros para que lo realicen.

Los buenos "sietes" pueden ser buenos teóricos, renacentistas, elegantes y amables.

Los "siete" en su infancia eludieron el miedo escapando por medio de las infinitas posibilidades de la imaginación. Suele haber un padre al que se han revelado. Se acercan a las personas para tratar de atraerlas y desarmarlas con su encanto. Adictos a la planificación y a la diversión. Confunden los proyectos con la realidad, son unos soñadores, unos fantasiosos. No tienen límites y sienten que la vida tampoco los tiene. Ansia de satisfacción. Búsqueda del placer, que es una huida del dolor. Complacientes. Capacidad verbal extrema, charlatanes. Vendedores, embaucadores, tramposos, encantadores; poder de persuasión. "No hay". La vida es juego. Son bastante payasos y les importa la popularidad. Utilizan la astucia, son listos. Son generosos, nunca renuncian a nada, son dulces. Su lema es "más y . Tipo gozador. Es narcisista, posee gustos exquisitos y una atracción por las experiencias cumbre. Rehúsa el compromiso o si lo hace no suele cumplir, y aunque parece poco fiable suele ser muy responsable en el trabajo y lo hace con gusto.

Es optimista y siempre ve abiertas futuras posibilidades de éxito.

<u>8. LA LUJURIA. El mandón</u>

El pecado original del "ocho" es la arrogancia y/o la lujuria. Ambas tendencias nacen de la pasionalidad y del exceso.

La lujuria es el deseo vehemente de placeres carnales. La arrogancia es la pretensión de estar en la verdad, de imponérsela a los demás o de afirmarla sin amor. Aún manteniendo abiertas ambas tendencias, tomaremos en consideración especial la arrogancia como expresión de poder que puede manifestarse de los siguientes modos.

- El control: exigencia de dominar las situaciones, vencer en una competición, imponerse en un enfrentamiento directo, hacer respetar el propio espacio y las propias opiniones.

- El predominio de la acción: la identidad de esta personalidad está vinculada a la acción y a los resultados concretos, con el peligro de descuidar o infravalorar la importancia de los sentimientos en las relaciones.

- El sarcasmo: a veces el "ocho" puede recurrir a actitudes punitivas para hacer valer su superioridad, como el sarcasmo, la ironía, la intimidación y la humillación.

- La contestación: frente a las fuerzas que obstaculizan su voluntad y sus convicciones, el "ocho" puede oponer resistencia rechazando la colaboración, provocando el conflicto, denunciando la injusticia y asumiendo una actitud rebelde.

- La intensidad: la determinación y la aparente seguridad del "ocho" puede significar falta de sensibilidad a su propio mundo afectivo, inclinación a enmascarar su vulnerabilidad y falta de respeto para con la dignidad y el valor del otro.

Lo que deben aprender los "ocho" es interiorizar la virtud de la sencillez, que se cultiva mediante la práctica de actitudes como las siguientes:

- Dejar que el niño que todos llevamos dentro se manifieste y pueda expresarse.

- Aprender a ser amados y no temidos por los demás.

- Hacerse más capaces de expresar el aspecto tierno y vulnerable de la propia naturaleza.

- Ser más atentos y sensibles a los sentimientos propios y a los ajenos, sin tratar de negarlos o esconderlos.

- Convencerse de que nadie es autosuficiente, y de que una sana dependencia de los demás es señal de humanidad y madurez.

- Reconocer que cada cual tiene su parte de verdad qué ofrecer, y no pretender imponer la propia.

- Aprender a adaptarse a las personas y a las situaciones, sin pretender ejercer el control sobre las cosas.

- Ser pacientes con el prójimo, reprimiendo el impulso da formular juicios apresurados y sumarios sobre las personas.

Tiene que tener el control. Hace demostraciones de fuerza, le encantan las luchas de poder y los enfrentamientos. Forma de vida excesiva: demasiadas cosas, sexo, trasnochador, ruidoso. Da la cara por sí mismo y por sus amigos, combativo, extremadamente protector.

Los "ocho" evolucionados son excelentes líderes, poderosos. Tratan de proteger a sus amistades de cualquier peligro.

Los "ocho" acusan una infancia combativa, donde los fuertes eran los respetados y los débiles no lo eran. La sólida coraza del "ocho" protege el corazón de un niño dependiente, prematuramente expuesto a circunstancias adversas. Para protegerse captan de inmediato las intenciones negativas de los demás. Encuentran su identidad como justicieros, enorgulleciéndose de su deseo de defender a los débiles. Su asunto principal es saber quién tiene el poder para ejercer su propio poder sobre la situación y mantener el control. Si los "ocho" se encuentran en una posición subordinada, minimizarán el hecho de que la autoridad posee control sobre su comportamiento y abusarán de los límites y de la interpretación de las reglas, hasta tener claro cuales serán las consecuencias. El "ocho" siempre considera que la verdad siempre surge durante una riña. El "ocho" no permite que se cuestione su propia opinión. En lugar de buscar alianzas o acuerdos, su estrategia es la total usurpación del poder. El modo de liberar la sobrecarga de energía que tiene consiste en excederse, crear problemas, interfiriendo en la vida de sus amistades, excediéndose con la comida, el sexo o las sustancias.

Intensidad sin medida; rebeldía. No sienten culpa ni miedo. Primitivos pero no rencor, pena o vergüenza. Posesivos, celosos, agresivos, competitivos. Llevan la verdad hasta el escándalo. Gusto por los peligros, temerarios, niegan las normas sociales; intolerancia a la frustración. Son la pura acción. No piden para no arriesgarse a una negativa, lo arrebatan. Atropelladores. Rechazan la autoridad, rompen con todo obstáculo que les impida realizar sus deseos. No aparecen por los psiquiatras.

9. LA PEREZA. El mediador

La pereza es el pecado capital del "nueve", que tiene el peligro de abandonarse a la inactividad y dejar para mañana lo que tendría que hacer hoy, o de dejarse influir por el humor del momento o por las decisiones de los demás. Los pecados del "nueve" son por "omisión" y tienen que ver con cosas que no se han hecho, con oportunidades que se han perdido y con cualidades que se han reprimido y se han mantenido ocultas. Prefieren dejar a otros, evitando los conflictos y no afrontando los problemas. La pereza puede asumir las siguientes manifestaciones:

- La resistencia al cambio: predilección por las cosas habituales y rutinarias, agresividad pasiva, tendencia a la resignación.

- El olvido de sí mismo: dificultades para la introspección y para la consciencia de las propias necesidades, renuncia a los deseos para responder a las expectativas ajenas; tendencia a desacreditarse, necesidad de pasar inadvertido.

- La compensación: tendencia a colmar la inercia mediante actividades compensatorias, como la dependencia del alcohol, de la comida, de la televisión, de la lectura o de un hobby. Trata de narcotizarse para no enfrentar las situaciones difíciles

- La distracción: inclinación a despilfarrar las energías en intereses del momento, sin objetivos de fondo hacia los que orientar el propio esfuerzo.

- Intensidad a través de las pertenencias: La imagen que el "nueve" tiene de sí mismo está mediatizada por sus contextos de pertenencia, como la familia, el ambiente de trabajo o el grupo de amistades, que contribuyen a definir las funciones y la identidad. Y sobre todo está la búsqueda de fusión con la pareja para compensar la débil identidad personal.

La salida para los mediadores está vinculada a la capacidad de desarrollo de la virtud de la diligencia, que se cultiva mediante la práctica de actitudes como las siguientes:

- Asumir la responsabilidad por los dones recibidos, implicándose en la vida y con los demás.

- Encender el fuego interior de la motivación y apretar algo más el acelerador.

- Firmar el propio valor y dignidad, conscientes de que no es posible amar al prójimo sin amarse a uno mismo.

- Desarrollar la pasión por la vida, sacando a la luz las propias energías y capacidades.

- Expresar las opiniones propias y afrontar de manera constructiva los conflictos y las diferencias, evitando hacer creer a toda costa que todo es paz y armonía.

- Establecer límites y plazos en la realización de los proyectos, sin perderse en infinitas distracciones o casas no esenciales.

- Aprender a centrar la atención tomando la iniciativa, estableciendo prioridades y tomando decisiones.

Obsesivamente ambivalente, ve todos los puntos de vista. Conoce las necesidades de los demás mejor que las propias; agradable, manifiesta la ira en formas indirectas. Los "nueve" evolucionados pueden ser excelentes pacifistas, consejeros, negociadores. Los "nueve" fueron niños que se sintieron ignorados durante su infancia; no se sentían escuchados, y las necesidades de los demás eran más importantes que las propias. Se adormecieron y olvidaron sus verdaderos deseos, procurándose pequeñas comodidades y sustitutos para el amor. Aprendieron a anestesiarse y a olvidarse de sí mismos al darse cuenta de que sus prioridades probablemente no serían consideradas. Pierden el contacto con lo que quieren al fusionarse con los deseos de los demás. Tienen dificultad en decir que no y sienten que al entablar una relación ni siquiera se han preguntado su necesidad sino la del otro. Se encargan de mantener la paz, de mediar, de estar de acuerdo con los otros. No discuten nada; enseguida asumen la opinión ajena. Son lentos, se pierden en los detalles y dan rodeos. No llegan al grano de la cuestión. Sin embargo, toda esa tolerancia guarda dentro de ellos un volcán de rabia a punto de erupción. Contienen la ira, pero la expresan como terquedad o agresión pasiva.

Es un adormecimiento psíquico; no quieren ver ni trabajarse. Pereza de ser, de sentir su interior, Pereza a la intensidad. Su depresión es resignada. Excesivo conformismo. Aspecto sano, como el campesino satisfecho, Sancho Panza. Tapan la realidad para no enfrentar el dolor. "La vida es simple. No sé por qué la gente se complica". Ni siquiera se dan cuenta que sufren, está narcotizados. Se suelen evadir a través del hacer cualquier cosa inútil. Aparentan no tener problemas, si bien van experimentando un empobrecimiento. Adoptan valores del entorno.

LA MEDITACION CHAN, ZEN O TANTRICA: FOCO ABIERTO

Mientras estás leyendo estas líneas, tu atención está concentrada en ellas. Tu atención está dirigida a captar el significado de las frases escritas en la pantalla de tu monitor. Estás focalizando tu atención en la pantalla.

En Meditación, y concretamente en esta Técnica Tcha'n o Zen, trataremos de conseguir el tipo de atención inverso al que estás utilizando ahora. Ahora estás focalizando, y trataremos de des-focalizar. El paso de focalización a des-focalización, la eliminación del deseo de ver algo en concreto, provocará la liberación de la energía retenida por el proceso de la atención, aumentando el nivel de consciencia.

Aparecerá "el Testigo", que es el primer escalón en el desarrollo del pleno nivel de consciencia humano.

Estando en cualquier lugar, a cualquier hora o realizando cualquier tipo de actividad, podemos practicar esta técnica de Meditación Tcha'n.

Ni necesitamos ni nos estorban velas, cristales, mandalas, imágenes o incienso. Simplemente des-focalizamos. Damos la misma cantidad y calidad de atención a TODOS los puntos de nuestro campo visual.

No centramos la atención en un punto o área de nuestro campo visual, sino en TODOS los puntos. El Prestidigitador, atrae nuestra atención hacia una de sus manos y, con la otra, realiza el truco. Pero, si no focalizas, si permaneces en Foco Abierto , verás ambas manos, y el truco.

Un día le preguntaron a Boddhidharma, el fundador de la secta Tcha'n o Zen: "Maestro, ¿cuál es el mayor obstáculo para la Iluminación?" Boddhidharma, que estaba meditando, no contestó, y siguió en su meditación.

Su respuesta fue bien clara: "Hay que practicar". El mayor obstáculo para la Iluminación es posponer la práctica para después. Prueba ahora mismo. Frente a tu monitor, des-focaliza e incluye en tu atención todos los puntos de tu campo visual. Permanece ahí, sin fijar tu atención en ningún punto concreto dos o tres minutos.

Cuando te acuerdes, en el curso de tu vida normal, introduce el Foco Abierto. Un par de veces al día, al despertarte y antes de dormir, siéntate a practicar la des-focalización, durante unos 10 minutos. No es necesario más. Para los practicantes de Tai Chi Chuan y de Chi Kung, introducir Foco Abierto durante su práctica dará una nueva dimensión a ésta.

Decíamos, pues, que la técnica de foco abierto no necesita de ningún accesorio para su práctica, y que puede llevarse a cabo en cualquier sitio y en cualquier situación. Pero, si estás empezando, te ayudará el seguir estas pautas, al menos durante el primer mes de práctica:

- Siéntate una vez al día, por no más de 20 minutos ni menos de 10, con la espalda recta.
- Procura colocar tu cuerpo en una postura cómoda y relajada.
- Si te sientas en una silla, mantén los pies planos en el suelo.

- Si te sientas en el suelo, la postura del loto es muy adecuada.
- Siéntate mirando al Este.
- En cualquier postura que adoptes, relaja tu cuerpo.
- Deja que tu respiración sea tranquila y suave y se regule por sí sola.
- Comienza a practicar la des-focalización o foco abierto. Da la misma importancia a todos los puntos de tu campo visual. Procura no centrar tu atención visual en nada en concreto.
- Si te distraes y focalizas en algo, sea interno (ideas) o externo (luces, colores, formas, sonidos) no te culpes. Simplemente vuelve a la des-focalización.
- Los primeros días es bastante difícil. No te desanimes y practica al menos una vez cada día.
- Si te es posible, al principio de tu práctica, medita en la naturaleza; esto lo facilita, pero no es imprescindible.
- El silencio ayuda, pero no es imprescindible.
- Si tu mente interrumpe tu práctica con frecuencia, no te preocupes; es normal. Toma nota de la interrupción y vuelve a la des-focalización.
- Cuanto más a menudo te interrumpa tu mente, más beneficios obtendrás con la práctica. Persevera.
- Tras un mes de práctica deberías ser capaz de obtener períodos de al menos un minuto de silencio mental y de des-focalización ininterrumpida.
- Cuando esto suceda, comienza a practicar la des-focalización siempre que te acuerdes, en cualquier lugar o situación.
- Recuerda que la práctica no puede ser sustituida con la charla.
- Si eres practicante de artes marciales o de tai chi chuan, introduce el foco abierto durante el tiempo que dediques a tu práctica.

EL EJERCICIO DE MANEJO DE LA ATENCIÓN

Propósito: Ganar experiencia en el uso de la atención aplicada.

Ejercicio: Relaje todas las tensiones del cuerpo. Ponga atención a la máscara facial, tratando de detectar tensiones. Haga su visión difusa.

Recoja toda la atención del pasado y tráigala al presente. Notará que una parte de su atención se ha quedado trabada en ciertos eventos y experiencias del pasado (en una manera similar a la que los niños pequeños dejan la ropa tirada al azar tras de ellos, formando un caminito a su paso). Traiga cada pedazo de atención hacia el presente, que estén con usted aquí y ahora. Indudablemente, parte de su atención se encuentra en el futuro, aún cuando no sea más que una leve preocupación general por el "qué va ser de mí y de mi vida". Traiga esta atención también hacia el presente. Es posible que algo de su atención esté en sus deseos personales, ambiciones, miedos, incomodidades, antojos, e incluso en la noción de "qué siento acerca de mi situación actual." Tanto sus deseos como sus inseguridades y sus vanidades no deben escapar de esta captura total de su atención.

Ahora, recoja toda esta atención que ha recuperado. Recuerde mantener la máscara facial relajada y su visión difusa. Seleccione tres objetos dentro de su campo visual actual. Coloque su atención deliberadamente en el primer objeto. Al momento de colocar su atención, exhale—como quien pone una piedra sobre ese objeto, sin soltar la piedra antes de que la haya colocado sobre el objeto. Ahora, levante la atención del primer objeto y colóquela sobre el segundo objeto de la misma manera. Luego, quite la atención del segundo objeto y deliberadamente póngala en el tercer objeto. Repita este proceso de colocar, levantar, y reemplazar su atención varias veces usando los mismos tres objetos.

(Para penetrar más profundamente en este tema lea el Capitulo 17 de "La Maquina Biológica Humana como Aparato de Transformación Alquímica": "Calentando el Alma". También lea la Plática del Mes #54: "El Shamanismo 101")

DEJANDO CAER LA MÁSCARA

Propósito: Demostrar el uso de la máscara facial como indicador y controlador del estado de tensión y relajación del cuerpo.

Ejercicio: Relaja el cuerpo como en el Ejercicio de Drenaje, pero mantén los ojos abiertos. Enfoca tu atención en la cara. Utiliza las manos para quitar las tensiones, arrastrando las manos sobre la cara hacia abajo (incluyendo la mandíbula, el cráneo y las orejas). Deja caer las tensiones, y entonces utiliza el sensar—que es el percibir con la esencia, de manera interna. Mientras se vaya notando las tensiones en la máscara facial, suéltalas.

Comentarios: Usar una máscara facial relajada no quiere decir dejar de percibir otras tensiones corporales. La máscara facial es un mecanismo de retro-alimentación. Aunque pueda parecer demasiado complejo mantenerse al tanto de todas las tensiones del cuerpo, a través de enfocar en la máscara facial, puedes llegar a estar más consciente de las tensiones en el resto del cuerpo. Dejar caer la máscara no significa tener una cara de palo ni estar "como ido". La cara debería estar viva mientras se activa una máscara relajada. No dejes que la energía baje al dejar caer la máscara. La máscara sirve como director al resto del cuerpo. Podemos aprender a mantener todo el cuerpo relajado al manejar las tensiones en la máscara facial. Al hacer este ejercicio, date cuenta de cómo reaparecen las tensiones. Sólo porque nos relajamos una vez no significa que ya quedamos relajados. Haz el esfuerzo de atención adecuada para notar tensiones cuando aparezcan.

EL EJERCICIO DE LOS PORTALES

Propósito: Adquirir la comprensión de que la muerte es como pasar a través de un portal o de una puerta.

Ejercicio: Aunque tal vez no comprendas cómo esto puede ser cierto, pasar a través de un portal es de alguna manera saborear la muerte. El siguiente ejercicio te ayudará a experimentar esto. Cada vez que pases el umbral de una puerta normal y corriente, repite silenciosamente el siguiente mantra:

"Me recuerdo como el Viajero, cuya naturaleza más profunda es la Luz Clara misma".

EL EJERCICIO DEL RELOJ

Observando el Reloj

Propósito: Descubrir e investigar el estado actual de nuestra atención.

Materiales: Un reloj (de preferencia con un segundero), y entre 1 a 5 minutos de su tiempo.

Ejercicio: Coloque su atención en el segundero de un reloj por un minuto. Mantenga la atención ahí durante el minuto entero sin permitir que la atención se vaya.

Descanse.

"Usando tu aparato visual normal, es decir, los ojos, sigue tan intensamente como sea posible el movimiento del segundero de un reloj o un *Atencionador*, si es que lo tienes, intentando a la vez percibir tu presencia dentro de la máquina, incluyendo los sonidos, olores, temperatura, humedad y ambiente general del entorno; al mismo tiempo llegando a estar agudamente consciente de las sensaciones constantemente cambiantes de la piel de la máquina biológica humana, de las sensaciones de los órganos internos, de las sensaciones resultantes de los pensamientos que pasan por el aparato mental y de las emociones que acaso se estén produciendo actualmente en la máquina.

Todo esto, mientras que la atención está intensamente arraigada en el rápido e inexorable movimiento del segundero cuando se mueve por la esfera del reloj."

"En otras palabras, si vemos el segundero de un reloj por un minuto, lo que estaremos tratando de hacer en un principio es manteniendo la atención sin que se vaya del segundero. ¡Nos sorprenderá lo difícil que es esto! Sesenta segundos de simple presencia son muy difíciles, y eso que ni siquiera es presencia 'invocada'. Y tampoco estamos hablando aquí de la consciencia, si no de la percepción simple"